

養生素食觀

文 / 曾慧文 大林慈濟醫院皮膚科主治醫師 攝影 / 黃小娟

由於很多人推廣，素食好的觀念愈來愈讓人接受，素食餐館也較從前普遍化。

很多人對我為什麼吃素感到好奇，猜測是不是發了願要還願，還是有佛祖在夢中告誡，其實起初並沒有任何靈異事蹟發生，只是在有一年，參加佛學夏令營回來之

後，自己決定要開始吃素了，至今就沒有間斷過，這一來轉眼之間，就十幾年過去了。

吃素有訣竅 深入求均衡

剛開始的時候，由於對營養的觀念並不是很了解，家人也沒有吃素，只是依一般人的方式來吃素，於是營養有一點不均衡，身體有一點不能適應，後來漸漸的開始認真研究營養的觀念，蒐集資料，及各方的意見，包括反對及支持素食者的看法，來印證素食的好處及不



足處，漸漸調整素食食譜，身體便漸漸恢復健康得到平衡。後來也接觸生機飲食，對於生機飲食提倡的觀念，個人對於其中有些看法也覺得甚有可取之處。

基本上，反對吃素者的看法中，最常見的是營養不足、鐵及維生素B12的含量在素食者中較少或缺乏。尤其對女性而言，容易有貧血的現象，這是吃素者一定要注意的。另外很常見是的說法，是沒有吃肉會導致蛋白質攝取不夠，沒有攝取牛奶等會鈣質不足導致骨質疏鬆，或磷質不足會神經受損、容易疲勞

等等似是而非的理論。

事實上，以目前西化的飲食來說，食用的肉類蛋白質及脂肪過量是很多慢性病的主因。植物性蛋白質的品質如黃豆甚至優於肉類。牛奶喝太多反而使鈣質流失。而只要調配得當，注意營養攝取均衡，鈣質鐵質都不至於缺乏。

而以佛教對吃素的觀點而言，不殺有情眾生，長養慈悲心，不與眾生結惡緣是素食的主因，以殺業引起的種種惡的因緣果報，也因此便能藉此中斷。對一位修行人這是非常重要的。在西方安息日教會也是提倡不吃動物的肉，印度有些宗教如耆那教也是提倡素食。他們都是非常嚴格遵守這個教義。

蔬果益處多 思維敏捷健康長壽

若以醫學養生的觀點而言，素食也有很多附帶的益處。肉食比起蔬果類，相對上而言是較為汙濁的食物，細菌、寄生蟲感染、動物的癌症等種種動物的致死疾病是其中一部分，食用這些不淨的肉類身體一定會引起一些問題，太多的肉食也使身體體質酸化，而種種慢性病，如心血管疾病、部份癌症如大腸癌等都與過量的肉、膽固醇及脂肪有關。蔬果類所含的種種維生素、礦物質、微量元素及抗氧化的成分，是人體維持正常生理功能所必須的，並且會幫助人體減緩老化速度，使我們比較容易保持健康長壽及思維靈敏。在維持人體正常生理功能的養分中，蛋白質只是其中的一

部分。

現代的人吃素比起前人幸福，由於食物的種類選擇性較多，也由於對食物營養研究更深入，幫助我們更容易經由正確的調配素食來保持健康。但是由於現代的素食餐館還是不如肉食來的普遍，因此出外參加活動或出國旅行，基本上是有有一些困難要克服。

少吃加工品 自然新鮮最有益

以前的人以為，吃素就是白飯配醬瓜麵筋罐頭食物，加上素雞素鴨素火腿等加工食品，就是所謂豐盛，個人認為這些加工過的食物都是應該少吃的，因為其中的食品添加物過多，且加工的過程已將大部分的重要的營養素破壞，天然的新鮮的蔬果食物含有重要且基本的營養素，而其新鮮自然的風味是最好的味道，若能加上營養均衡調配的觀念，才能吃的健康。

當我們不要求昂貴或稀有的食材、裝飾、或繁複的烹調技巧來達成美味的時候，對於基本營養均衡的要求，實在應有一點堅持。因為身體是一部十分精巧的機器，需要我們照顧愛護及供給正確的養分，這是維持這個身體運作及正常的功能所必須的。好好的疼惜它才能少病多健康。

(本文刊載於《健康美味養生素》，
靜思文化與原水文化共同出版)



癌友怎麼吃？

文 / 吳晶惠 慈濟醫院台北分院營養組組長

「吃」對大部分民眾而言是一種享受，但對於大部分的腫瘤病患而言卻是一項辛苦的不可能任務，隨著疾病與治療過程的進行，食欲與味覺有可能都會隨之改變，而腹脹、腹瀉更是讓部份患者看著食物就暗自在內心哭泣，這時家人的關懷、醫生的叮嚀、營養師的衛教，都成了壓力的來源，食物也就成了心中隱形的敵人。

如何能放鬆心情愉快進食是治療中病人的第一要務，以下是針對不同的飲食狀況，營養師小小的建議：

厭食

1. 每一至兩小時攝取少量高熱量、高蛋白質的餐點。
2. 準備多樣化、病人接受的食物。
3. 增加額外的熱量與蛋白質在可以接受的食物中(例如：吐司塗奶油、水果加優格、紅茶加牛奶)。
4. 加強食物的色香味。
5. 早餐時的食欲、胃口均較佳，可多善加利用早餐的進食量，最好能佔全日的三分之一。
6. 可藉由營養師的建議，補充適量的營養品。

味覺的改變

1. 用餐前先喝水潤濕口腔。
2. 多吃柑橘類的水果。
3. 少量多餐。
4. 使用塑膠的容器。
5. 與家人一同用餐。
6. 增加調味料，或運用酸甜調味。
7. 素食，以優質的植物性蛋白取代動物性蛋白，降低病患對食物的噁心感。

嘴乾

1. 含硬糖或嚼口香糖。
2. 利用冰淇淋或冷飲。
3. 喝果汁或蜜汁。
4. 含冰塊，可利用營養品製成冰塊。

噁心

1. 治療前用餐，避免因治療而產生不適的感覺。
2. 避免會引起噁心的食物、重的氣味、辛辣食物、油膩的食物。
3. 選擇乾的食物。
4. 選擇清淡的食物。
5. 用完餐休息時，可以吃硬的檸檬糖。

拉肚子

1. 喝湯、運動飲料、水果，避免電解質的流失。
2. 避免油膩或過熱、過冷的食物。
3. 避免咖啡因的食物。
4. 食物中避免含乳糖的飲品。

便秘

1. 攝取足夠的纖維。
2. 充足的水份攝取，水份攝取一天約兩千西西。
3. 適量的運動有助於排便。
4. 利用腹部的按摩促進腸道蠕動按摩。

每天固定量體重 營養攝取要足夠

營養對病人而言是十分重要的一環，若是沒有足夠的營養，很可能會延誤治療的進行，更有很大比例的癌症病人是因為營養不足所引起的惡化病質而造成死亡，我們該如何判斷病患的營養狀況，除了抽血的檢驗數值外，較簡單的方法是由體重來評估。若是體重在短期間快速的下降，或體重已低於標準體重的範圍，有可能會是病患的營養攝取不足所造成的結果。所以建議癌症病患，

可以每天在固定的時間量秤體重並紀錄之，若有下降的情形，可就要再多「用點心」了。

補充時機要斟酌 量身訂做均衡菜單

營養品的補充通常是我們的秘密武器，很多病人常在仍可正常由口進食的情況下就開始補充營養品，這樣很容易在發生厭食、易飽脹的情況下，對於營養品的補充已產生排斥，這時可就傷腦筋了，所以建議病患在開始治療前或是治療的前期諮詢營養師，請營養師為您量身訂做一份營養均衡的菜單，讓營養師陪伴您一起渡過每一個考驗。

祝福每一位病患在辛苦的治療過程中仍可享受優質營養與美食，讓所有的治療順利完成，往健康更邁進一步。 